

「乐清会人」

极品教练 了不起

获世界铁人三项赛年龄组全国第二

记者 王常权

10月16日，备受瞩目的2016合肥世界铁人（IRONMAN）三项赛拉开战幕。乐清选手钱信海以4小时48分荣获年龄组温州第一、全国第二，同时获温州新一届铁三 黑练王 称号。

本次比赛是国内目前举办规模最大、水平最高的一次铁人三项赛，共吸引了58个国家和地区的1600多名选手报名，大部分选手奔着50个2017年世锦赛年龄组参赛名额而来。比赛总里程为113公里，其中游泳1.9公里，自行车90公里，跑步21.1公里。



钱信海参加铁人三项。

全球铁人大鏖战

10月16日7时30分，伴随着发令枪响，职业男、女子组选手率先出发，随后业余分龄组选手以动态出发的形式相继入水，正式开启全程113公里的铁人征程，其中就包括来自乐清的钱信海。

选手们在美丽的天鹅湖中按逆时针方向，完成1.9公里游泳赛段。随后的90公里自行车赛段中，选手们向南骑行，穿越合肥市区到巢湖。进入正午，选手们拼到最后21.1公里的跑步赛段。他们临巢湖跑两圈后抵达终点区，享受观众山呼海啸般的欢呼。

钱信海完赛的总成绩为4小时48分，其中游泳35分钟，自行车2小时25分钟，跑步半程马拉松1小时39分。虽然比起本次比赛的职业男子组冠军、来自澳大利亚的布雷德·卡弗雷德，成绩慢了近53分钟，但他离2017年世锦赛分龄组（40-44岁）参赛名额的成绩门槛，只差了5分钟左右。

钱信海告诉乐清日报记者，初次参加国际性大赛，难免有些经验不足。像这次比赛中的跑步后程，由于担心自己腿部会抽筋，他一直压着速度跑。如果当时自信点放开一搏，世锦赛的入场券没准就到手了。

不过对当天的比赛成绩，钱信海已经很满意了，温州铁三队队长高满叠对他说：你第一次参加中铁，就差点拿到世锦赛名额，真是了不起！在此之前中国内地仅7名选手通过资格选拔直通KONA。

健身教练改练 铁三

钱信海的职业是健身教练，这位微信昵称为 极品教练 的肌肉男，从事健身行业已有十六年，江湖人称 阿蒙，平常喜好游泳、练器械，一身黝黑的腱子肉，吸引了无数学员。

钱信海接触 铁三 是前几年的事。首次是2011年在洞头元觉岛举行的温州市全民健身铁人三项邀请赛，赛程全长为15公里，由游泳、自行车和跑步三个项目组成，获得第六名。

后来钱信海还参加了在泰顺举办的一个 小铁人 赛，获第四名。当时钱信海一直在练 铁三 和健身之间纠结。作为健身教练，他要保持肌肉足够强大和线条分明，一旦练上 铁三，他那引以为傲的肌肉可能就要逊色不少。

近年来全国兴起长跑热潮，乐清的体育爱好者也趋之若鹜。钱信海作为运动达人，自然也要参加各类跑步活动。

凭着出色的身体素质、天赋的运动禀赋，钱信海练起长跑很快跑出好成绩，从刚入门的万米45分钟，练习半年就进了40分钟大关，然后进39分钟。加上他本身出色的游泳和自行车成绩，在跑友们的鼓励下，他练起了 铁三。

终极目标世锦赛

正所谓 要想人前显贵，必得人后受罪，钱信海付出了非同一般的辛苦。他在跑步群里每天晒自己的训练进度，诸如 昨天连续9小时多的越野赛和今天2000米的游泳比赛，整个人虚脱了 这几天连续白云尖30公里和白龙山20公里，努力让自己变得更强大。训练强度之大令人咋舌。

为了实现 铁三 进世锦赛的目标，钱信海放弃了很多，而他的生活也变得更有规律。每天除了教学员和接送女儿上下学，所有的时间都被安排起来训练。

有人不解，认为钱信海应该去挣更多的钱，不要浪费时间浪费在无聊的体育竞技上。钱信海不这么想，他觉得通过自律的生活、刻苦的训练，挖掘自己的潜能，让自己的体能达到巅峰，让竞技水准发挥到极致，也是一种人生境界。而这种自律运动给人带来的变化和美妙体验，却是从不出力的人体会不到的。

另悉，乐清另三名参赛选手杰武、赵志明、大峰也以优秀的成绩完赛。

如果您身边有一技之长或特点突出或与众不同的亲朋好友，请拨打乐清日报新闻热线61116222，向我们推荐上 乐清会人 栏目哦！



图片由钱信海本人提供



变压器上长藤缠绕 电力工人及时清理



电力工人正在清理长藤。

记者 郑剑佩 通讯员 刘帅

网友 风无声之飞鸟斩狼 爆料：在市区灯芯桥附近，河边的野草爬上变压器，存在安全隐患，希望有关部门尽快处理。

记者核实：记者看到该网友反映的变压器就设在市区灯芯桥河边，离地面约3米，周边用绿色铁丝网围住。变压器边有两根电线杆，四周的野草穿过铁丝网攀爬到电线杆，延伸到变压器上。几条顽强 的长藤顺着电线杆一直往上爬，足有10米高。

随后，记者联系了乐清市供电局，工作人员表示马上会处理好。当天上午，乐成供电所安排5名工作人员，爬上电线杆清理电线杆上的长藤，并清理了变压器周边的野草。

白鹭屿路口 信号灯本周上岗

本报讯(记者 杨海虹 通讯员 薛焰)昨日,记者从乐清交警部门获悉,104国道北白象镇白鹭屿路口将在本周设置信号灯和专用左转车道标线。

据悉,白鹭屿路口南侧为工业区,北侧为白鹭屿村,104国道通行车流、工业区人流出入及周边村庄群众出入造成该路口交通流量较大。近年来该路口左转车流不断增多,和直行车流矛盾凸显,经常出现拥堵情况。

为缓解拥堵情况,交警部门与北白象镇、交通、白鹭屿村双委等部门和单位多次探讨改造方案,最后决定将该路口现有的左直并行车道、直行车道、右转弯道改造为左转弯道、直行车道、右直并行车道,通过调整信号灯配时、重新设置交通提示牌、施划路面标线的方式,对该路口进行优化改造,预计本周完成。

彩市最大派奖 9个亿即将来袭

我国彩票史上金额最大、范围最广的派奖活动,将于10月21日正式登场。本次派奖自双色球第2016124期(10月20日开奖结束后开始起售,10月23日开奖)开始,连续进行20期,派奖总金额将高达9亿元。

作为我国发行量最大的彩票游戏,双色球9亿大派奖以 相信梦想 助力公益 为主题,彩民在期待一份幸运的同时,也为社会公益事业增添一份助力。

亮点一：9亿元派奖，规模空前史无前例

本次派奖活动是双色球上市13年以来第11次派奖活动,将设立一等奖、六等奖两个特别奖,一等奖特别奖奖金为4亿元,六等奖特别奖奖金为5亿元,特别奖奖金总计9亿元。所需资金将从中国福利彩票双色球调节基金中支出。据统计,在此之前,双色球上市以来已经进行了10次派奖,此前历史最高派奖金额为2015年的6亿元。

亮点二：复式投注一等奖单注可达1500万元

根据活动规则,本次派奖活动一等奖特别奖总奖金为4亿元,每期安排2000万元设立一等奖特别奖,由当期复式投注一等奖按中奖注数均分,单注派奖奖金最高限额500万元。

复式投注是彩民常用的一种投注方式,分为蓝球复式、红球复式和全复式3种方式。6+2 蓝球复式仅需4元。复式投注的单注一等奖奖金可达1500万元,奖金成色十足。

亮点三：大奖小奖一起派，六等奖奖金翻番

六等奖特别奖自本次派奖第一期开始设立,奖金总额5亿元。每期对当期采用复式投注的所有六等奖按每注5元派送固定奖金,奖金派完即止。活动期间,凡采用复式投注中得的六等奖单注奖金翻番,从5元提升至10元。据了解,这是双色球首次对六等奖设立特别奖,以更好地实现彩民回馈。

据了解,浙江省是双色球销售中奖大省,截至10月15日,浙江彩民今年已中得500万及以上双色球大奖99个。今年1月26日,丽水一彩民花56元对1注双色球号码进行28倍投注,中得28注头奖,收获总奖金1.5亿元,创下今年我省彩市个人中奖纪录。双色球2003年上市,迄今我省彩民中到双色球500万及以上大奖共1007注。

更大的派奖力度,更多的彩民回馈,彩市航母双色球携9亿元大派奖,给2016年的中国彩市添上浓墨重彩,为彩民们带来一场岁末盛宴。(邱璐一)

十佳 节俭之星 名单出炉

本报讯(记者 郑露露)为深入开展节俭养德全民行动,树立节俭节约典型,乐清市开展十佳 节俭之星 评选活动。经过宣传发动、单位推荐、资格审核等环节,全市共有62名个人和单位进入候选。

本次活动由乐清市联创办、文明办、妇联、教育局和乐清日报社联合主

办,中国乐清网承办。

所有的候选个人和单位此前在乐清+APP上进行网络投票后,按照网络评选和评选领导小组评议相结合的方法,最终评出节约型个人10名、节约型家庭10个、节约型学校10家、节约型企业5家,现将名单向社会公开。

节约型个人 :卢云帆、王央薇、陈

美青、卢仙菊、倪素英、叶柏春、冬玉香、周林素、陈素飞、胡梅琴。

节约型企业 :合兴集团有限公司、乐清市强特紧固件制造有限公司、乐清市兰特仪表有限公司、浙江金石包装有限公司、浙江英博雁荡山啤酒有限公司。

节约型学校 :虹桥镇第六小学、北

白象镇第二小学、虹桥镇第一小学、柳市镇第十二小学、蒲岐镇第三小学、柳市镇第九小学、北白象镇第七小学、雁荡镇第五小学、雁荡镇海岛寄宿小学、乐清市第三中学。

节约型家庭 :陈成云、金玉燕、徐三美、林祥柱、赵松发、陈建伟、叶莲香、林影多、周双溪、蔡宝福等家庭。



资讯。消费。生活。

分类商讯

每行15个字30元 (遗失声明除外)

乐清日报广告中心

办理地址：乐清市伯乐东路557号报业大楼一楼大厅 受理热线：0577-6257 9796

教育培训

拿学历 交朋友 公办乐清电大联合市财政助学计划助你一臂之力！
报名热线 62525033 1386775203
地 点:建设东路乐清电大一楼

综合信息

乐清市地税局偷税举报
电话62575000

便民服务

乐品惠诚招合作商家61600925

乐清市伯乐东路店面出租18857759012
(关注 中国乐清网 微信公众号,回复 便民 ;
或下载 乐清+ APP 实时查看便民服务信息。)

房产中介

万豪地产乐清中驰店 热线 61661999

遗失声明

遗失 2016年4月14日核准的浙江百佳投资管理有限公司营业执照(正、副本),统一社会信用代码:91330382343980418Y,声明作废。

遗 失 李 东 (34242319940410607X) 和 陈 思 华 (342423199009095788)夫妇之女出生证,于2015年1月14日出生于乐清开发区医院,证号:O330893244,声明作废。

遗失乐清市正轩量具仪器有限公司财务专用章(3303820072719)、法人章(张碎安) 声明作废。

遗失乐清市北白象镇陈聪妹打铁加工厂地税税务登记证(正、副本),号码:330323104475753、330324560116178,声明作废。